

Ασθένειες που απειλούν χορτοφάγους-κρεατοφάγους



ΠΑΝ

(ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΝ)

ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

Σοβαρούς κινδύνους για την υγεία εγκυμονεί ο αποκλεισμός του κρέατος και του ψαριού από το διαιτολόγιό μας.

Αντίθετα με την πεποίθηση αρκετών, η αυστηρή χορτοφαγία δεν συνιστά μια υγιεινή επιλογή ενώ οι επιστήμονες τονίζουν πως η ισορροπημένη διατροφή είναι εκείνη που προστατεύει τον οργανισμό από νοσογόνους παράγοντες. Τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας που απειλούν τους χορτοφάγους είναι τα εξής:

Ασθένειες που απειλούν χορτοφάγους-κρεατοφάγους

Μυϊκή ατροφία. Συνδέεται με κάθε δίαιτα που συνιστά αποχή από τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες είναι βασικές για τη δόμηση του μυϊκού ιστού και η απώλεια μυϊκής μάζας εγκυμονεί κινδύνους. Οι ειδικοί συνιστούν σε όποιον αποφασίσει να υιοθετήσει τη χορτοφαγία ως στάση ζωής, να εντάξει στο διαιτολόγιό του τη συστηματική κατανάλωση φασολιών, ρυζιού, μπρόκολου και σόγιας τα οποία είναι καλές πηγές πρωτεϊνών.

Αναιμία. Ενα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι χορτοφάγοι είναι η έλλειψη σιδήρου. Ο σίδηρος που περιέχεται στις φυτικές πηγές δεν απορροφάται τόσο καλά όσο αυτός των ζωικών προϊόντων με αποτέλεσμα το

άτομο να υποφέρει από εξάντληση, σωματική αδυναμία και κούραση. Η πρόσληψη βιταμίνης C βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές πηγές.

Οστεοπόρωση. Ομάδα υψηλού κινδύνου για οστεοπενία και οστεοπόρωση θεωρούνται οι vegans, οι χορτοφάγοι, δηλαδή, οι οποίοι εκτός από το κρέας και το ψάρι δεν καταναλώνουν ούτε γαλακτοκομικά. Οι ειδικοί επισημαίνουν πως δύσκολα μπορεί να αναπληρωθεί η πρόσληψη επαρκούς ασβεστίου από άλλες τροφές με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν σοβαρό κίνδυνο πρόωρης οστεοπόρωσης. Ορισμένες φορές οι γιατροί συστήνουν τη λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου.

Ασθένειες που απειλούν χορτοφάγους-κρεατοφάγους

Υπογονιμότητα. Μεγαλύτερα ποσοστά υπογονιμότητας έχουν οι χορτοφάγοι, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες. Σύμφωνα με τους επιστήμονες αυτό οφείλεται σε σημαντικό βαθμό στην αυξημένη κατανάλωση σόγιας. Όπως έχει διαπιστωθεί, η σόγια, η οποία χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες από τους χορτοφάγους ως καλή πηγή πρωτεΐνης, επηρεάζει αρνητικά τη γονιμότητα των γυναικών και παρεμποδίζει την κίνηση του σπέρματος προς το ωάριο.

Διάβρωση των δοντιών. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καταστρέφει τα δόντια. Η διάβρωση οφείλεται στην επαφή της οδοντοστοιχίας με τα οξέα που περιέχονται στις παραπάνω τροφές. Πανεπιστημιακές έρευνες καταδεικνύουν ότι ορισμένοι τρόποι μαγειρέματος των λαχανικών αυξάνουν την οξύτητά τους και ότι οι υψηλές θερμοκρασίες κάποιες φορές προκαλούν χημικές μεταβολές που καθιστούν τα οξέα πιο καταστροφικά. Οι πιπεριές, τα κρεμμύδια, τα κολοκυθάκια και οι μελιτζάνες ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, καθώς τα οξέα τους να αυξάνονται κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Κατάθλιψη. Ελλειψη βιταμίνης B12, η οποία θεωρείται καταλυτικής σημασίας για την καλή υγεία του νευρικού συστήματος, μπορεί να προκαλέσει η χορτοφαγία. Πρόκειται για μία βιταμίνη η οποία περιέχεται μόνο στα γαλακτοκομικά, στο κρέας και κάποιες φορές σε δημητριακά που έχουν υποστεί τεχνητή επεξεργασία. Ανεπαρκείς ποσότητες B12 μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη, αφού η βιταμίνη αυτή είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη των κυττάρων και τη λειτουργία των νεύρων.

Περιττό βάρος. Παρότι η μειωμένη πρόσληψη ζωικού λίπους και ο περιορισμός των ημερήσιων θερμίδων που συντελείται στη χορτοφαγία οδηγούν ένα άτομο στην απώλεια βάρους, η χορτοφαγία συχνά προσδίδει κιλά. Αυτό συμβαίνει, επειδή το άτομο δεν ικανοποιείται από τη γεύση των λαχανικών ή δεν αισθάνεται ευρωστία, με αποτέλεσμα να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες ψωμιού ή πατάτας

και γενικότερα αμυλούχες τροφές (ή και γαλακτοκομικά) τα οποία αυξάνουν σημαντικά το σωματικό βάρος.

Παθήσεις που συνδέονται με αυξημένη κατανάλωση κρέατος



Η ισορροπημένη διατροφή θωρακίζει την υγεία και εμποδίζει την εμφάνιση σοβαρών ασθενειών. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι η υπερβολική κατανάλωση κρέατος, κυρίως κόκκινου, ενοχοποιείται για την εμφάνιση παθήσεων κάποιες εκ των οποίων είναι πολύ σοβαρές και απειλούν την ίδια τη ζωή του ασθενούς. Μερικές από τις ασθένειες που συνδέονται με τη μεγάλη κατανάλωση κρέατος είναι οι εξής:

Καρκίνος: Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό British Journal Of Cancer με δείγμα 60.000 ανθρώπους έδειξε ότι όσοι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή, έχουν σημαντικά μικρότερα ποσοστά εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, ιδίως του στομάχου, του αίματος και της ουροδόχου κύστης. Ειδικά για ό,τι αφορά τους καρκίνους του αίματος και των λεμφαδένων, οι χορτοφάγοι έχουν περίπου μισές πιθανότητες σε σχέση με τους κρεατοφάγους να προσβληθούν από τις συγκεκριμένες μορφές της νόσου. Για το πολλαπλό μυέλωμα, η οποία είναι μια σχετικά σπάνια μορφή καρκίνου του μυελού των οστών, οι χορτοφάγοι έχουν 75% λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης της ασθένειας.

Καρδιαγγειακά νοσήματα: Πολλές έρευνες έχουν συνδέσει την κατανάλωση κόκκινου κρέατος με πιθανά θανατηφόρα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι ερευνητές αποδίδουν τους κινδύνους στην υψηλή περιεκτικότητα του κρέατος σε σίδηρο σε συνδυασμό με τα κορεσμένα λιπαρά στο μοσχάρι, το χοιρινό και το αρνί, καθώς επίσης και στα νιτρώδη που χρησιμοποιούνται για τη συντήρησή τους, και τα χημικά που παράγονται κατά το μαγείρεμα τους.

Αρθρίτιδα: Οι επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρέατος -που φτάνουν και ξεπερνούν τις πέντε μερίδες την εβδομάδα- αποτελεί παράγοντα κινδύνου για προσβολή από αρθρίτιδα. Μια από αυτές τις έρευνες έδειξε ότι οι άνθρωποι που τρώνε κάθε μέρα κρέας έχουν διπλάσιες πιθανότητες για να προσβληθούν από τη νόσο σε σύγκριση με όσους ελέγχουν περισσότερο την ποσότητα κρέατος που τρώνε περιορίζοντας την στις δύο μερίδες την εβδομάδα.

Αλτσχάιμερ: Πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου Columbia έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν ήπια προβλήματα μνήμης είχαν 48% λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από άνοια όταν κάνουν μεσογειακή διατροφή η οποία είναι πλούσια σε λαχανικά και περιλαμβάνει μικρές ποσότητες κρέατος. Τα ευρήματα της έρευνας απέδειξαν ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης μέτριου μεγέθους απώλειας μνήμης μειώθηκε κατά το 1/3 όταν ελαττώθηκε το κρέας και αυξήθηκαν τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά.

Οστεοπόρωση: Σύμφωνα με στοιχεία επιστημονικών ερευνών, η υπερβολική πρόσληψη ζωικών πρωτεϊνών που προέρχονται από το κόκκινο κρέας μπορεί να έχει άσχημη επίδραση στην υγεία των οστών. Αυτό συμβαίνει γιατί, κατά τη διαδικασία πέψης του κρέατος, παράγονται όξινα κατάλοιπα.

Πηγή: ethnos.gr